



2月 小学校給食予定献立表

A



月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
1 ごはん えいようたっぷり はっぼうさい とりからあげ(2こ) こくとうふくまめ	栄養価 低 699kcal 中 770kcal 高 837kcal たんぱく質 29.7g 脂質 25.6g 糖質 1.7g エネルギー 29.7g たんぱく質 25.6g 脂質 1.7g 糖質 27.0g エネルギー 33.5g たんぱく質 27.0g 脂質 1.8g 糖質 28.6g エネルギー 37.0g たんぱく質 28.6g 脂質 2.0g 糖質 2.0g 豚肉・もやし・白菜・玉葱・人参・うずら卵水煮・ムキエビ・枝豆・きくらげ・おろし生菜・菜種油・てん粉・醤油(大豆・小麦)・砂糖・こしょう・塩・ごま油(ごま)・料理酒・シャンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆・ゼラチン・ごま) 鶏肉・小麦粉・でん粉・しょうゆ・砂糖・大豆油・食塩・香辛料・チキンミートパウダー・パーム油・大豆・菜種油 大豆・砂糖・寒梅粉・小麦粉・でん粉・黒糖液・食用加工油脂・カラメル	2 うどん かしわうどん さつまパイ 卵アレルギーがある人も食べられるパイです	栄養価 低 649kcal 中 664kcal 高 686kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.1g 糖質 2.7g エネルギー 22.8g たんぱく質 19.1g 脂質 2.7g 鶏肉・焼くわ(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・しめじ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・麩だしパウダー・菜種油 さつま芋・小麦粉・砂糖・マーガリン・レーズン・パン粉・塩・大豆・乳・ベーキングパウダー・菜種油	3 ごはん いりどり さばみそに 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 低 604kcal 中 663kcal 高 719kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.9g 糖質 1.7g エネルギー 26.3g たんぱく質 17.9g 脂質 1.7g 鶏肉・人参・ごぼう・こんにやく・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・里芋・たけのこ・いんげん・干椎茸・砂糖・醤油(大豆・小麦)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・みりん(米)・合わせだし(さば)・ごま油(ごま) さば・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆	4 せわり コッペパン たまごスープ やきそば やきそばを背割りコッペパンにはさんで食べましょう ヨーグルト	栄養価 低 532kcal 中 591kcal 高 692kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.3g 糖質 3.3g エネルギー 24.5g たんぱく質 17.3g 脂質 3.3g 豚肉・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・人参・青梗菜・卵・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・でん粉・長葱 小麦粉・食塩・テンブシ・かんすい・なたね油・大豆油・キャベツ・中濃ソース・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・植物油・にんじん・砂糖・香辛料・カラメル・クチナシ 脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	5 ごはん わかめみそしる ぶたにくの しょうがいため	栄養価 低 546kcal 中 623kcal 高 696kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.0g 糖質 1.8g エネルギー 22.8g たんぱく質 15.0g 脂質 1.8g わかめ・豆腐・じゃが芋・人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆・米) 豚肉・人参・玉葱・キャベツ・菜種油・おろし生菜・生姜焼きのたれ(しょうゆ・砂糖・しょうが・みりん・香辛料・小麦・大豆)
8 ごはん さつまじる マーボーはるさめ	栄養価 低 595kcal 中 646kcal 高 727kcal たんぱく質 23.6g 脂質 13.1g 糖質 1.6g エネルギー 23.6g たんぱく質 13.1g 脂質 1.6g さつま芋・つきこんにやく・冷凍豆腐(豆腐(大豆)・でん粉)・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こうじ(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・菜種油 豚肉・長葱・人参・きざみ椎茸・たけのこ・でん粉・春雨(緑豆)・おろし生菜・味噌(大豆・米)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・テンメシジャン(大豆・ごま)・ごま油(ごま)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)	9 ラーメン しょうゆラーメン シヨロンポー(2こ)	栄養価 低 649kcal 中 663kcal 高 675kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.6g 糖質 3.1g エネルギー 25.1g たんぱく質 18.6g 糖質 3.1g 豚肉・じゃが芋・人参・白菜・長葱・きくらげ・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・造品中華からスープボーク&チキン(豚骨・鶏骨・豚骨油・酵母エキス)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こしょう 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オイスターソース・砂糖・植物油・みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆・ごま	10 ごはん にくじゃが わかどりとやさいの やきつくね	栄養価 低 584kcal 中 649kcal 高 711kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.1g 糖質 1.5g エネルギー 21.9g たんぱく質 15.1g 糖質 1.5g 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・たけのこ・枝豆・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・合わせだし(さば)・和風だし・菜種油 鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油・大豆・みりん・塩・でん粉・カラメル・小麦	とま こまいさん しよくさい しょう 苫小牧産の食材を使用しています 1日(月) えいようたっぷりはっぼうさい … もやし 2日(火) かしわうどん … しめじ 9日(火) しょうゆラーメン … もやし 15日(月) すきやき … しめじ 16日(火) ベーコンとほうれんそうの クリームスパゲティ … しめじ 19日(金) スープカレー … しめじ 26日(金) ワンタンスープ・ピビンバ … もやし		12 わかめごはん ぶたじる いわしのみぞれに 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 低 563kcal 中 620kcal 高 677kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.9g 糖質 2.3g エネルギー 22.7g たんぱく質 16.9g 糖質 2.3g わかめ・塩・砂糖・酵母エキス 人参・じゃが芋・つきこんにやく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・豚肉・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・塩こうじ(米) いわし・だいこん・でん粉・しょうゆ(小麦・大豆)・みりん・砂糖・醸造酢・魚エキス(さば)・こんぶだし
15 ごはん すきやき ホタテのたつたあげ 北海道産のホタテです! むらさきもチップス	栄養価 低 595kcal 中 658kcal 高 723kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.9g 糖質 1.5g エネルギー 23.6g たんぱく質 16.9g 糖質 1.5g 豚肉・白滝・薄切高野豆腐(大豆)・玉葱・人参・長葱・白菜・しめじ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・菜種油 ポイルほたて・醤油・砂糖・みりん・昆布だし・昆布エキス・でん粉・小麦・大豆・菜種油 さつま芋・砂糖・植物油(米)	16 スパゲティ ベーコンと ほうれんそうの クリームスパゲティ アンサンブルエッグ とうにゅうプリン 卵・乳を使用していないプリンです	栄養価 低 635kcal 中 665kcal 高 695kcal たんぱく質 23.0g 脂質 23.8g 糖質 3.4g エネルギー 23.0g たんぱく質 23.8g 糖質 3.4g ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・人参・玉葱・ホールコーン・ほうれんそう・しめじ・ソテーオニオン(大豆)・牛乳・スープストック(ポークエキス・香味油(動物油脂)・野菜)・チキンエキス・酵母エキス・糖エキス・ゼラチン・豚肉・鶏肉)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ベジタブルソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・生クリーム(乳)・菜種油・こしょう・塩 卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・砂糖・じゃがいもでん粉・植物油・酢(米)・塩・酵母エキス・豚肉 豆乳・水あめ・シヨートニンブ・砂糖・塩・でん粉・大豆・カラメル	17 ごはん いもだんごじる たらざんぎ 北海道産のたらです 小骨に気をつけて食べましょう ピーチゼリー	栄養価 低 581kcal 中 649kcal 高 694kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.6g 糖質 1.8g エネルギー 23.2g たんぱく質 13.6g 糖質 1.8g 人参・いも団子(じゃがいも・でん粉(じゃがいも)・砂糖・食塩)・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦) すけとうだら・でん粉(じゃが芋・とうもろこし)・食塩・香辛料・しょうゆ・みりん・生姜・砂糖・おろしにんにく・味噌・醸造酢・水飴・ごま油(ごま)・黒糖・大豆・小麦・菜種油 桃シラップ漬・砂糖	18 コッペパン コンソメスープ チーズタッカルビ ミルク (ココアあじ) 牛乳に混ぜて飲みましょう	栄養価 低 514kcal 中 599kcal 高 722kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.2g 糖質 2.5g エネルギー 25.7g たんぱく質 18.2g 糖質 2.5g じゃが芋・玉葱・人参・ほうれん草・カットウィン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・フィッシュニール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・こしょう 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ・生乳・塩)・料理酒・にんにく・おろし生菜・コチジャン(味噌・大豆・砂糖・唐辛子・植物油・食塩・米麹・酒)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・菜種油 砂糖・ココアパウダー・食塩・大豆	19 ごはん スープカレー スライスパン	栄養価 低 591kcal 中 668kcal 高 746kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.5g 糖質 1.8g エネルギー 22.1g たんぱく質 14.5g 糖質 1.8g 鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・ソテーオニオン(大豆)・横浜レトロカレー甘口(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマトペースト・玉ねぎ・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・カラメル・大豆)・塩バター(乳)・パルソ・にんにく・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・チャッス(パイヤ・砂糖・リンゴ・レーズン・香辛料・テンブシ・カラメル)・砂糖
22 ごはん マーボーだいこん ひじきはるまき	栄養価 低 588kcal 中 649kcal 高 710kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.1g 糖質 1.5g エネルギー 19.2g たんぱく質 19.1g 糖質 1.5g 豚肉・大根・人参・長葱・にら・おろし生菜・にんにく・味噌(大豆・米)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・豆板醤・でん粉・ごま油(ごま) たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・植物油・しょうゆ・でんぷん・砂糖・酒・みりん・オイスターソース・香辛料・小麦粉・食塩・大豆・ごま・菜種油	福 2月2日(火)は 節分です! 節分は、立春の前日のことをさし、豆まきをして 鬼(邪気)をはらう行事などが行われています。 節分にまつわる食べ物 いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。 ヒラギの枝に、焼きたいわしの頭を刺した「ヒラギイワシ」を家の玄関につるし、鬼を追い払います。焼きたいわしを食べる地域もあります。 巻きずしを切らずに、その年の恵方(縁起の良い方向。2021年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。		24 ごはん ポークハヤシライス アセロラゼリー	栄養価 低 600kcal 中 676kcal 高 752kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.5g 糖質 2.0g エネルギー 18.1g たんぱく質 16.5g 糖質 2.0g 豚肉・玉葱・人参・有塩バター(乳)・グリーンピース・マッシュルーム水煮・ウスターソース・ハヤシフレック(小麦・豚肉・バナナ・鶏肉・乳・大豆・りんご)・ハヤシルウ(小麦)・アップルソース(リンゴ)・赤ワイン・トマトソース(大豆) 砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天・紅こうじ	25 スライスパン ミートボールスープ かれいのこうそうフライ 北海道産のかれいです 小骨に気をつけて食べましょう おこめのガトーショコラ 卵・乳・小麦を使用していません りんごジャム	栄養価 低 591kcal 中 648kcal 高 748kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.0g 糖質 2.4g エネルギー 22.7g たんぱく質 22.0g 糖質 2.4g 人参・玉葱・白菜・干椎茸・ミートボール(鶏肉・たまねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・チキンオイル・大豆油・塩・砂糖・ドロマイト・大豆)・春雨(緑豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・醤油(大豆・小麦) 黒かれい・パン粉・塩・乾燥にんじん・粉末しょうゆ・オニオンパウダー・パセリ・乳加工品・粉末みそ・赤ピーマ・こしょう・ガーリックパウダー・でん粉・小麦粉・小麦粉・大豆・ベーキングパウダー・菜種油 豆乳・砂糖・米粉・植物油・ココアパウダー・カカオマス・でん粉・大豆 りんご・砂糖・水あめ	26 むぎごはん ワンタンスープ ピビンバ ごはんにまぜて食べましょう	栄養価 低 524kcal 中 597kcal 高 666kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.5g 糖質 1.7g エネルギー 22.1g たんぱく質 13.5g 糖質 1.7g ワンタン(小麦)・豚肉・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・もやし・青梗菜・人参・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン) 豚肉・もやし・人参・ほうれん草・カット大豆・ぜんまい・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・おろし生菜・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・にんにく・白炒りごま・ごま油(ごま)・キムチの素(にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢・唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおだし・昆布・パプリカ・大豆)・オイスターソース(かき・ほたて)
○牛乳は毎日つきます。 ○この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変わることもあります。 ○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。 トップページ 教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食献立など ○お魚には骨が付いている場合もあります。刺さらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。		北海道でとれたホタテ・たら・かれいを提供していただきました 新型コロナウイルス感染症の影響で使われなくなった食材を食べて応援するため、給食へ無償で北海道でとれたホタテ・たら・かれいを提供していただくことになりました。今月は15日にホタテの電田揚げ、17日はたらざんぎ、25日にかれいの香草フライを提供します。感謝の気持ちを込めて残さずいただきますよう!		口座振替をしていますか? 口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。 詳しくは第1学校給食共同調理場までご連絡ください。 TEL (0144) 57-5881		夜間窓口を開設しております 2月は15(月)・25(木)です 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください 17:00~20:00まで 第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話 (0144)57-5881 納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください ※給食費の納入に関する相談は、第1学校給食共同調理場までご連絡ください。			